

שחייה בגיל המעבר

מה היא נותנת ומה משלימים ביבשה

שחייה יכולה להיות חלק מהשגרה האירובית. היא אינה טיפול מוכח בתסמינים ואינה מחליפה כוח או פעילות נושאת משקל.

לפני התחלה או שינוי עומס

מתייעצים עם הרופא או הרופאה שמכירים את המצב האישי, במיוחד כשיש מחלת לב, אוסטאופורוזיס, סחרחורת, כאב חריג, קוצר נשימה חדש או דפיקות לב לא רגילות.

מה שחייה יכולה לתת

- פעילות אירובית שמפעילה קבוצות שרירים גדולות.
- סביבת תנועה עם תחושת עומס שונה מפעילות יבשתית.
- אפשרות קבועה למי שנהנית מהמים ויכולה להתמיד.
- מיומנות שנלמדת בהדרגה: נשימה, ציפה ומנוחה.

מה שחייה אינה מחליפה

- בירור של תסמין חדש, חריג או מחמיר.
- אימוני כוח ופעילות נושאת משקל.
- טיפול רפואי בגלי חום, כאב או שינוי הורמונלי.
- התאמה אישית כשיש מצב רפואי או סיכון לנפילות.

לפני הכניסה למים

- האם המצב האישי מאפשר את הפעילות שתכננתי?
- האם יש דופן קרובה, אזור רדוד ויציאה בטוחה?
- האם אפשר לעצור, לנוח או לקצר בלי לחץ?
- האם המדריך מתאים את הקצב ליכולת הנוכחית?

סימנים שעוצרים בהם

- כאב חד או חריג, כאב בחזה או חולשה פתאומית.
- סחרחורת, קוצר נשימה חדש או דפיקות לב לא רגילות.
- כאב שחוזר בכל מפגש או התאוששות ארוכה מהרגיל.
- כל תחושה שמדאיגה אותך או פוגעת בשליטה במים.

התוכנית שלי לשבוע הקרוב

- ☐ פעילות אירובית שאוכל לחזור אליה
- ☐ תנועה נושאת משקל לפי התאמה
- ☐ יעד מיומנות קטן במים

- ☐ אימון כוח מותאם ליכולת שלי
- ☐ זמן התאוששות ושינה
- ☐ בדיקה איך הגוף הגיב ביום שאחרי

מה שנעים למפרקים אינו בהכרח מה שמספיק לעצמות.